

F线：敦煌遇甘南丝路草原 双飞8日

莫高窟·鸣沙山·月牙泉·桑科草原·拉卜楞寺·郎木寺·黄河九曲第一湾·花湖
若尔盖草原·扎尕那·仙女湖·仙女滩·黄河风情线·雅丹地貌·玉门关·丝路遗产城

产品经理推荐

从大漠苍茫到草原辽阔，从千年信仰到秘境仙境，
8天穿越敦煌、甘南、若尔盖，解锁西部最动人的模样。

踏莫高窟千年壁画，赴鸣沙山落日之约；

穿行桑科草原，看绿草如茵、野花遍野；

聆听拉卜楞寺梵音，感受信仰的纯净与庄严；

邂逅黄河九曲第一湾，看长河如带、落日熔金；

探秘扎尕那石城，在云雾缭绕的仙境中寻得内心安宁。



教人文，全程省心托管，让每一眼都撞进西部的辽阔与温柔；

特别安排参观莫高窟：深度人文玩法、不走马观花，莫高窟游玩时间更充裕，探秘千年丝绸之路上的文化瑰宝；

只玩精华：不去无价值景点；不赶节奏、不凑打卡，串联雅丹、玉门关、花湖等核心美景，从大漠戈壁到草原湖泊，从人文瑰宝到自然盛景，地貌丰富，集高原/湖泊/雪山/戈壁/沙漠/雅丹/牛羊马群多重自然景观；

硬件安排 **ARRANGE**

打造「3好导游菁英工程」：深耕10年，导游优中选优，人品好、讲解好、服务好，让旅程一路倍感舒心；

行程简表：

详细行程：

天数	行程和景点	交通	早餐	中餐	晚餐	住宿
D1	广州-敦煌接机，入住酒店。 航班：广州白云-敦煌 HU7293 (15:25-19:55)	飞机	X	X	X	敦煌酒店
D2	敦煌（约0.5H）【莫高窟】（约0.5H）【鸣沙山·月牙泉】	巴士	√	√	X	敦煌酒店
D3	敦煌  兰州（约4H）夏河【桑科草原】	巴士	√	X	X	夏河酒店
D4	夏河（约1.5H）【拉卜楞寺】（约3.5H）【郎木寺】（约1.5H）--若尔盖	巴士	√	X	X	若尔盖酒店
D5	若尔盖（约1.5H）【黄河九曲第一湾】（约2H）【花湖】--若尔盖大草原（约1.5H）迭部	巴士	√	X	X	迭部酒店
D6	迭部（约0.5H）【扎尕那】【仙女湖】【仙女滩】（约7H）兰州	巴士	√	X	X	兰州酒店
D7	兰州【黄河风情线】  敦煌	动车	√	X	X	敦煌星空房
D8	敦煌（约1.5H）【雅丹地貌】（约1H）【玉门关】（约1H）【丝路遗产城】  快乐返程 航班：敦煌-广州白云 HU7294 (20:45 -01:25+1)	飞机	√	X	X	温馨的家

D1

★ **亮点体验：**欢乐抵达敦煌；了解历史文化名城-敦煌；

★ **行程玩法：**机场集合，乘机抵达敦煌，入住酒店。

【敦煌】甘肃省酒泉市代管的县级市，位于甘肃省河西走廊最西端，地处甘肃、青海、新疆三省(区)交汇处，党河和疏勒河下游最大的绿洲上，历来为丝绸之路上的重镇，是国家历史文化名城。敦煌东峙峰岩突兀的三危山，南枕气势雄伟的祁连山，西接浩瀚无垠的塔克拉玛干大沙漠，北靠嶙峋蛇曲的北塞山，以敦煌石窟及敦煌壁画而闻名天下，是世界文化遗产莫高窟和汉长城边陲玉门关及阳关的所在地。



【“用美食解读城市”之敦煌夜市】又称沙洲夜市，品尝当地的特色美食，在这里可以尝到胡羊焖饼、驴肉黄面、酸辣驴蹄筋、红柳烤肉(曾上过《舌尖上的中国》)、杏皮水、酱驴肉、百年老店-顺张黄面馆、陕甘地区传统特色小吃浆水面，可自行前往品尝，建议结伴前往，注意安全。



【温馨提示】

- 工作人员前一天电话或短信联系客人，请保持手机畅通；
- 出行前请再次确认携带有效身份证原件（身份证、护照、回乡证等，注意大陆居民不可用港澳证）登机，上下飞机请携带好行李物品。行李托运及携带标准：随身携带手提行李总重量不要超过 5 公斤，体积不超过 20×40×55 厘米。免费托运行李重量不超过 20KG，体积不超过 40×60×100 厘米（供参考，根据各航空公司要求不同，可能有所不同）。托运行李中不允许有锂电池；
- 西北紫外线强烈，旅行途中要准备好防晒霜、太阳镜、防晒服、纱巾、帽子等做好防晒措施；
- 西北地区由于地域辽阔，城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，如若晕车，请您备好晕车药；

D2: 敦煌 (约 0.5H) 【莫高窟】 (约 0.5H) 【鸣沙山·月牙泉】

T R | P

★ **亮点体验**：看绝美壁画穿越十朝；黄沙戈壁闻悠悠驼铃；

★ **行程玩法**：上午【莫高窟】下午【鸣沙山·月牙泉】-晚住敦煌

【莫高窟】（不含门票，游览约 2 小时）莫高窟又称千佛洞，是我国著名的四大石窟之一，也是世界上现存规模最宏大，保存最完好的佛教艺术宝库，被称为“世界艺术宝库”。洞窟内肃穆端庄的佛影，飘舞灵动的飞天……庄严神秘。莫高窟至今保留有从十六国、北魏至元朝等十个朝代的窟洞 492 个，壁画四万五千多平方米，彩塑像两千身，鳞次栉比，形如蜂房鸽舍，壮观异常。先在数字中心观看两部电影，对莫高窟有了初步的了解后再进入领略真正的洞窟奇观。



【鸣沙山·月牙泉】（含大门票，游览约 2 小时） 月牙泉四周被流沙环抱，虽遇强风而泉不为沙所掩盖，因“亘古沙不填泉，泉不涸竭”而成为奇观。在景区内可以体验攀登进一步退半步的鸣沙山连绵不绝的沙丘，悠扬的驼铃，在夕阳下，骆驼列队的影子被拉得很长很长，投射到浩瀚的沙漠上……当你骑着骆驼，踩着柔软的沙滩，听悠扬的驼铃声；沿沙漠古道，感受汉唐古道风韵…



【温馨提示】

- 莫高窟参观如天气不好需备手电筒筒，景区内专职讲解员佩戴手电筒带领参观；
- 景区内禁止携带摄影相机及相机、摄影包、背包等入内，可在入口处寄存；
- 莫高窟自 2015 年起执行限量实名制预约参观，2020 年 6 月 20 日起各票型门票单日最大限量调整为对应正常承载量的 50%，即 A 类票发售量为 6000 张/天，B 类票发售量为 12000 张/天。因每年旺季 A 类门票需求量远远超出所限流量数，则改为预定景区 B 类票（参观 4 个窟，现退客人 138 元/人差价）。如果当天没有 B 类票我社则安排参观西千佛洞和敦煌博物馆作为替代，并退还门票差价 208 元/人。莫高窟每日接待人数受敦煌研究所严格控制，每天必须按预约场次进入参观，因此原行程可能会因为莫高窟的预约参观时间而调整景点前后顺序；
- 鸣沙山景区内自费娱乐项目较多，请尽量选择安全性较高的项目参加；
- 滑沙时最好不要随身携带照相机、手机等贵重物品，以免损坏或丢失；
- 鸣沙山骑骆驼时不要大声尖叫和打伞以免骆驼受到惊吓，抓紧扶手，不要转身拍照；
- 鸣沙山骑骆驼（130 元/人，可上山参观景区全貌）鞋套 5 元/人。

D3: 敦煌  兰州（约 4H）夏河【桑科草原】

★ **亮点体验：**绿草如茵,野花遍野；

★ **行程玩法：**上午乘动车前往兰州，下午车赴【桑科草原】，夜宿夏河。

【桑科草原】（含大门票） 位于甘南夏河县西侧，天然的牧场，草原上有小山丘陵，也有开阔旷野，每到夏季绿草如茵，还有野花遍野，非常漂亮。是避暑和体验藏族游牧生活、回归自然的理想场所。淳朴的牧民，风吹草低，远山近处羊群牛群星星点点，草原距离拉卜楞寺所在的夏河县城仅约 11 公里，在游玩拉卜楞寺有空余时间时便可来此一游。

T R I P



【温馨提示】

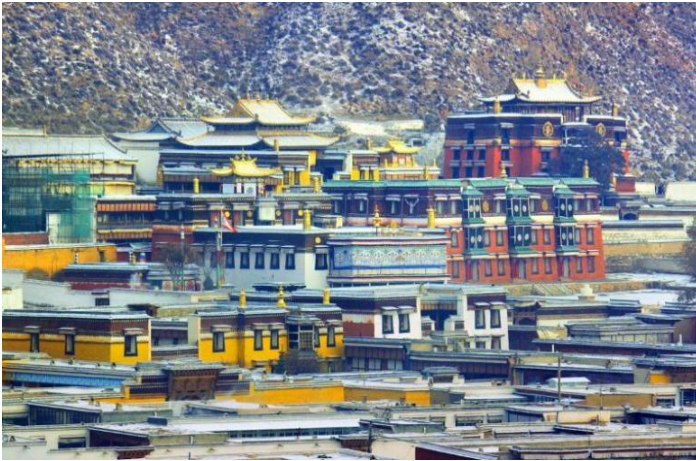
- 今天进入藏区，海拔会逐渐升高，请不要剧烈运动，避免高反。
- 当地地处藏区，所以请尊重当地的民族信仰。藏区住宿条件有限，跟城区没办法比哦。
- 在草原上除获得允许外，不要私自进入有铁丝网围住的区域，那是私人草场，进入后一般会有人过来要钱。
- 草原上的牧家乐实惠程度各不相同，在参加篝火晚会、锅庄等活动和用餐住宿前请都先问好是否收费和收费价格。
- 桑科草原适合夏季游玩，其他季节草原比较枯黄而且气候很冷，不建议前往。

D4: 夏河 (约 1.5H) 【拉卜楞寺】 (约 3.5H) 【郎木寺】 (约 1H) 若尔盖 | R | | P

★ **亮点体验:** 世界罕见超长转经长廊; 邂逅郎木寺;

★ **行程玩法:** 上午【拉卜楞寺】-下午【郎木寺】车赴若尔盖，入住酒店。

【拉卜楞寺】 (含大门票) 位于甘南地区夏河县，是藏传佛教格鲁派的六大寺之一，寺院规模宏大地位崇高，是甘南地区寺院的代表。这里有恢宏的寺院建筑群，而且大多金碧辉煌，行走其中或是在高处拍摄全景都十分壮观。寺院供奉着无数的巨大佛像和各种精美的雕塑、壁画、法器，内容十分丰富。另外，拉卜楞寺超长的转经长廊也是全世界罕见的，可以在这里转经一圈积累功德，为亲友祈福。



【郎木寺】 (含大门票) 错落有致的踏板民居，一条名叫白龙江的小溪穿镇而过，在这里藏族、回族、汉族等多名族汇聚在一起。坐落在山坳里的郎木寺镇，静谧而又安详，僧众宁静悠然，一派佛界风光。穿行小镇，暖暖阳光下简单疏朗，舒心静默，原始淳朴的民风，仰望湛蓝无尘的天、心安然的来去在雪域苍穹。在靠近山顶的一块经幡鼓动，一岱远山，一方草甸，目力所及，皆为美景。下午乘车赴迭部，地处秦岭西延岷、迭山山系之间的高山峡谷之中，青藏高原东部边缘甘川交界处。



D5:若尔盖 (约 1.5H) 【黄河九曲第一湾】 (约 2H) 【花湖】 【若尔盖大草原】 (约 1.5H) 迭部

★ **亮点体验:** 邂逅黄河九曲第一湾; 观高原花海, 沉醉花湖;

★ **行程玩法:** 上午【黄河九曲第一湾】, 下午【花湖】 【若尔盖大草原】-夜宿迭部。

【黄河九曲第一湾】 (含大门票+扶梯) (游览约 2 小时)。这里是四川、青海、甘肃三省的交界地, 从源头缓缓流来的黄河在这里曲折九拐, 与支流白河交汇, 在草原上留下了优美的景致和传说。这里没有大漠孤烟直, 却有长河落日圆。在海拔 3600 米的山坡上看九曲黄河蜿蜒折北而逝, 草连水, 水连天, 苍苍茫茫, 两条河流优雅别致, 像一对情侣, 携手走向西北天边, 令人胸襟为之开阔。



【花湖】 (含门票、游览约 2.5 小时)。位于四川若尔盖和甘肃郎木寺之间的 213 国道旁, 它是若尔盖热尔大草原的腹心地带。黄鸭、黑颈鹤、鱼鸥成群栖于湖畔; 旱獭、鹰鹫穿行其间。在 5-8 月湖中则开满了水妖一样的绚丽花朵。花湖因此而得名。可以走上浮桥, 陶醉在湖水和鲜花的美景中, 与水鸟嬉戏, 寻找黑颈鹤的足迹。花湖就象天堂上的一滴圣水, 撒落在人间, 美得让人窒息.....



【若尔盖大草原】（途观）若尔盖大草原宛如一块镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石，素有“川西北高原的绿洲”之称，是我国三大湿地之一。处在群山环抱之中，是高原上的一个盆地。草原水源充足，河流蜿蜒曲折，牛轭湖星罗棋布，独成一湾风景。



【温馨提示】

- 若尔盖高原温差很大，一定要带厚外套，鞋子选择好走路的。
- 喜欢拍照的话推荐亮色系的连衣裙，白或者红都是草原中亮眼的存在，随手一拍都是美景大片。
- 若尔盖海拔在 3000 米以上，记得备好防止高原反应的药物，切忌不要剧烈运动，防止高原反应耽误旅行。
- 做好旅行防晒，备用:防晒霜、润肤霜、两个小时补一次即使是阴天紫外线也非常强烈。
- 请大家在游览时也注意环境的保护，将自带的垃圾带出景区，在景区游玩时请注意安全，不要随意捕捞湖中的鱼。

D6: 迭部 (约 0.5H) 【扎尕那】 【仙女湖】 【仙女滩】 (约 7H) 兰州 | R | P

★ **亮点体验:** 领略神秘的藏传佛教文化探秘扎尕那; 可以看到美丽的扎尕那日落;

★ **行程玩法:** 上午【扎尕那】 【仙女湖】 【仙女滩】 -下午乘车赴兰州-夜宿兰州。

【扎尕那】 (含大门票) (游览 2 小时) 又称 “石城” 是一个雄峰与草滩、藏寨完美结合的地方，一圈俏丽的崖壁包裹着一个藏族小村寨。四周群山环抱，中间大片草滩和庄稼，四村一寺点缀其间，高高低低，错落有致。地形既像一座规模宏大的巨型宫殿，又似天然岩壁构筑的一座完整的古城。原始的藏族村寨、青稞田、懒散的牛羊，从早到晚，天气变幻，云雾缭绕，如临仙境，是名符其实的香巴拉净土。可以选择在仙女湾环线徒步。



【仙女滩】 是扎尕那景区内的一片草甸，广阔无垠，绿草芬芳。在这里可以看到美丽的扎尕那日落。草原上牛、马、羊奔驰，云雾缭绕、美轮美奂，好似一幅美丽的山水画卷。

【仙女湖】 位于扎尕那景区内的一个湖泊。沿楼梯一路向上就是仙女湖。空气清新，湖水清澈，风景很好。



【温馨提示】

- 拍摄当地居民时要获得同意，当地人多友善，可以试着与他们交朋友，避免粗暴的直接拍照。
- 扎尕那民风较为淳朴，但由于游人的出现已经开始有路边要钱的小孩，这种情况不建议直接给钱，以免给孩子建立不健康的价值观。
- 若被当地居民邀请到家中做客可以送给他们一点小礼物作为感谢，请不要直接付钱，以免将淳朴的关系变成变了味的收费民俗表演。

D7: 兰州【黄河风情线】 敦煌

T R I P

★ **亮点体验:** 了解兰州地方特色，漫步兰州外滩；枕沙丘，揽星河，独享天地壮美！

★ **行程玩法:** 上午游览【黄河风情线】，下午乘动车前往敦煌。入住【沙漠星空房】。

【黄河风情线】 兰州核心景区，东起城关区雁滩，西至西固区西，全长百余里的南北滨河路，是目前全国最长的市内滨河路。以中山桥为中轴，以黄河两岸风光为依托，依山就势，巧夺天工的滨河风景区，被南来北往的客人称为“兰州外滩”。



【★ 夜宿漠野星河·紫薇垣】 枕沙丘，揽星河，独享天地壮美！鸣沙山下的天宫别苑：在敦煌，紧邻世界瑰宝鸣沙山月牙泉，是一座充满神奇的沙漠宫殿。这里不仅是栖息之所，更是您私享苍穹、对话星河的梦幻之境。酒店深藏鸣沙山主峰脚下，并搭配占地面积为 200 平方米的圆形恒温泳池，配有音乐喷泉景观。星图讲解、沙海疗愈、骆驼骑行、大漠炙宴、管家服务，及康养，商旅，亲子游的优选旅居聚集地。



【温馨提示】

- 夏季天气炎热，景区户外游览时间较长，紫外线较强，请备好遮阳伞、防晒霜、太阳镜等防晒物品。
- 游览途中及时补充水分，注意防晒防暑。

D8: 敦煌 (约 1.5H) 雅丹魔鬼城 (约 1H) 玉门关 (约 1H) 丝路遗产城 (约 0.5H) 温馨的家

★ **亮点体验:** 大漠地质奇观; 小方盘城断垣残壁; 多元素影视基地;

★ **行程玩法:** 上午【雅丹魔鬼城】-下午游览【玉门关】【丝路遗产城】后根据航班时间前往敦煌机场乘坐航班返程，行程结束返回温馨的家!

【雅丹地质公园】(含大门票+区间车; 游览约 2 小时)，在距玉门关西 90 公里外，有一外观典型的雅丹地貌群落，东西长约 25 公里，南北宽约 1—2 公里，遇有风吹，鬼声森森，夜行转而出，人们俗称魔鬼城。其整体象一座中世纪的古城，这座特殊的“城堡”，有城墙，有街道，有大楼、有广场、有教堂、有雕塑，其形象生动，维妙维肖，令世人瞩目。这些大自然的杰作，堪称鬼斧神工，奇妙无穷。

【玉门关】(含大门票) 俗称小方盘城，始建于汉武帝开通西域道路、设置河西四郡之时，因西域输入玉石时取道于此而得名。位于敦煌市西北约 100 公里处为汉代西陲两关之一，是丝绸古道西出敦煌进入西域北道和中道的必经关口，自古为中原进入西域之门户。元鼎或元封中（公元前 116 年—前 105 年）修筑酒泉至玉门间的长城，玉门关当随之设立。



【丝路遗产城】（含大门票+区间车）占地 6000 亩，以中国文化和世界文明为主题，称为敦煌旅游景区中一颗新明珠，实现“给我一天，走遍千年，给我一天，走遍世界”的愿望，响应“一带一路”的思想，由中国长城影视集团打造这么一个庞大的景区。主要景点有“千佛崖”、“故宫太和殿”、“大明宫”、“福建客家土楼”、“南京总统府”、“辛亥革命红楼”、“清明上河图沙州古城”、“埃及神庙”以及孔雀园、鸵鸟园和跑马场等景点。



快乐返程

【温馨提示】

- 返程前请仔细检查自己的行李物品，不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。
- 针对我们精心安排的行程和接待服务，请留下您宝贵的意见和建议，签好意见单。感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，我们会不断的完善自我，提供更优质的服务。

..... **带上轻松的心情出发！祝您旅途愉快！**

费用说明

费用包含：

【机票】往返机票含税，含行李托运

【住房】含 6 晚 4 钻酒店，敦煌一晚沙漠星空房；

参考酒店：

敦 煌：柏文大酒店、桓栋国际大酒店或同级

敦 煌：敦煌漠野星河·紫薇垣帐篷酒店或同级

送 部：赛银酒店或同级

若尔盖：唐古特酒店或同级

夏 河：河拉卜楞民航大酒店或同级

兰 州：陇鑫大酒店或同级

【用车】7 座车旅游车

【用餐】含 7 早餐，不吃无可退费用；敦煌含 1 特色中餐 50 元标准；

【门票】雅丹魔鬼城+区间车、玉门关、丝路遗产城+区间车、鸣沙山、桑科草原、拉卜楞寺、郎木寺、黄河九曲第一湾+扶梯、花湖+区间车、扎尕那+电瓶车

【动车票】兰州-敦煌动车二等座往返

费用不含：

1.单房差 1250 元/人

2.行程中标明不含的项目和行程以外项目所需的自费项目，酒店餐厅内的酒水饮料、洗衣等一切私人开支；

3.小童门票超高身高费用；

4.不含莫高窟门票 238 元，景点内园中园门票；（不含小门票、景区里的电瓶车等小交通及娱乐项目）

特别说明：

1.因不可抗力因素造成行程更改、延误、滞留或提前结束时，旅行社可根据实际情况协调处理，如变更后费用发生变化，未发生费用退还游客，超支费用由游客承担。旅行社在不影响原定的接待标准及游览景点的前提下，有权根据实际情况对行程先后顺序作调整；

2.如有任何质量问题，请在当地及时跟导游或组团社反馈，以便我们及时配合处理解决！行程结束时请您认真填写意见单，通过您的意见单我们可以更好地监督当地的接待质量，您的意见单也将是行程中发生投诉的处理依据。因是全年切位机票，一经确认则无法变更或退改，请确保提供的名字证件号准确无误，如有错则全损；

3.旅游途中游客从事爬山、滑雪、骑马、漂流、游泳、攀岩等具有人身危险性的活动和自由活动时一定要根据自身的健康状况来自主决定，老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；游客在活动期间不遵守规定、自身过错、自由活动期间内的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任；

4.出团时请务必带上有效登机证件（需与出票时提供资料一致），穿运动鞋或平底鞋，请自备防晒用品，晕车药，常用药品(预防感冒,腹泻等)等；贵重物品随身携带，以免丢失。旅途中不要过量饮酒，自由活动时，请结伴出行，不去不安全的方

5.初到异地，因气候、饮食等差异，尤其是老人小孩及胃肠功能较弱者，可能出现腹泄等不适症状，要注意饮食卫生，不吃生冷食物，避免受凉，有不适应请及时服用胃肠药，严重者请告知导游；

6.出发前 2 天通知客人准确出团航班及酒店名称，具体行程及景点若有变更，以最后确认及接待社安排为准；

7.客人报名时请委托报名处代买旅游意外保险；根据中国保监会规定：意外保险投保承保年龄范围调整为 2-75 周岁，其中 70 周岁以上游客出险按保额的 50%赔付，属于急性病的只承担医疗费用，不再承担其他保险责任；

8.请游客在报名时，准确登记姓名及身份证等号码（小孩出生年月），并在出游时携带有效登机证件，与须与出票时提供的资料一致（身份证、户口本、护照、回乡证等），在办理登机及入住酒店时需提供；如因个人原因导致无

法正常出行，责任自负；

自费推荐项目（自愿选择）：

自由活动期间，旅游者与旅行社双方协商一致，旅游者可自愿选择以下自费项目：（提前预约）

序号	项目	内容介绍	时间	价格
1	又见敦煌	大型室内情景剧	90 分钟	298 元/人起
2	乐动敦煌	从壁画里走出来的真人秀表演	70 分钟	298 元/人起
3	烤全羊			1980/只

西✧北✧旅✧游✧须✧知

- 1、西北位于我国西北内陆，气候以温带大陆性气候为主，日照强度与昼夜温差较大，请根据自身情况，自带防寒衣服、水壶、墨镜、纱巾、太阳帽、特级防晒油、润唇膏。日照强烈，当地早晚温差大，即使在夏季也需携带长袖衣裤、一件外套备用。
- 2、西北地区气候干燥，请随时注意补充水分，同时配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂。
- 3、西北地区由于地域辽阔，城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，请做好心理准备，备好晕车药，注意休息，以保证充足的体力参加旅游活动。
- 4、因气候、饮食等差别较大，游客一时难以适应，可能会出现水土不服症状，可携带一些常备治病药物，如创可贴、阿斯匹林、感冒药或治疗肠胃不适药物等。
- 5、注意卫生与健康。外出旅行，注意身体健康，切勿吃生食、生海鲜、已剥皮的水果，不要光顾路边无牌照摊档，防止暴饮暴食。多喝开水，多吃蔬果类。
- 6、随团旅游请树立以下意识：出门在外，请您保持平和的心态，遇事不要急躁，大家相互体谅，互相帮助。请大家增强时间观念，在规定的地点按时集中。
- 7、受旅游地自然条件限制，景点沿途的酒店和餐厅的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从软硬件设施都有一定的差距，当遇到一些不尽如人意的事情时，请您谅解并配合工作人员尽快解决问题，以使您的旅途生活更加顺利。
- 8、身体准备：进藏区前睡眠和休息要充足，有条件者可适当饮用红景天等饮料，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。凡有高血压、心脏病、脑溢血、冠心病等病情或年龄在 60 岁以上，为了你的安全请切勿隐瞒病情哦！珍爱生命！
- 9、心理准备：保持快乐、期盼的情绪，低海拔地区的朋友也不要要有心理负担，否则会加重高原反应，延缓人体适应高原气候。进入高原每个人都会感到不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，一般来说过 1--2 天后，以上症状都会逐步减轻或消失。
- 10、各地海拔：兰州 1520 米、麦积山 1700 多米、官鹅沟 1760-4150 米、夏河 2800-3200 米、扎尕那 2600 米、郎木寺 3300 米、花湖 3400 米、唐克黄河第一湾 3500-3800 米、碌曲平均 3400 米、莲宝叶则平均海拔 4000 米、色达 4000 米左右。初到高原，部分人会有高原反应，主要症状是头晕、胸闷；对高原反应的缓解，请注意不要剧烈活动，防止受凉、预防感冒，自备药品：红景天口服液（针对高原反应缺氧头痛不适）；适量饮用酥油茶、乳制品、红景天等饮料可增强对高原气候的适应能力。
- 11、重要提醒：患有心脏病、高血压、重症感冒、心肌梗塞、中风等重大疾病者不能参加此行程，如有隐瞒且因自身健康原因造成的损失，由客人自行负责。
- 12、在少数民族地区参观，请尊重当地的生活、宗教习惯，谨记地陪宣布有关旅游注意事项，入乡随俗，在任何场

合下都不要提及有关少数民族的宗教和政治敏感问题，配合好地陪工作。

13、一般藏传佛教的寺庙内是严禁拍摄的，偷拍后果十分严重。请游客观看有注明付款后才可拍摄，如有需要，请按当地规定执行，拍摄人物，尤其是僧侣、妇女，取景前一定要经对方允许，以免不必要的麻烦，在野外拍摄时，谨记安全第一，注意自身身体状况，请大家保管好随身的拍摄器材，谨防丢失。

14、有些地方需骑马，需注意安全，必须由马夫牵方能骑，不能独自骑马，更不能骑马奔跑，险路和下坡路必须下马步行，否则造成损伤，概由游客自理，本公司不予任何赔偿。

15、购物属于个人自愿行为，慎重选择（旅行社不负责退货，为此请慎重考虑是否购买）。警惕上当受骗，注意防盗、防抢。购买工艺品时，请一定要事先了解价位，如无意购买，请不要随意讲价，以免发生不愉快；在旅游期间要特别注意人身和财产安全，妥善保管好身份证、现金、相机等贵重物品。

参考温度：

月份	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月
甘肃	10-18度	15-22度	18-26度	20-28度	21-29度	15-26度	10-18度	1-12度

旅✧游✧安✧全✧注✧意✧事✧项

一、出行安全注意事项

- 1、旅游者应确保自身条件适合参加旅游团队，应根据个人年龄、身体状况等情况选择旅游线路和项目，行程中要自带适当的防护用品以及必备药品，做好个人健康及安全防护工作。
- 2、景区（点）游玩时，应严格遵守景区（点）设置的安全提示和警示。
- 3、参加水上娱乐项目，应穿戴救生衣或其他救生装备，听从工作人员指挥，勿超越安全警戒线，前往深水水域或危险河道。
- 4、游客登山或参与活动中应根据自身身体状况进行，并注意休息，避免过度激烈运动导致身体无法适应。
- 5、乘坐缆车或其他载人观光运载工具时，应服从景区工作人员安排；遇超载、超员或异常时，千万不要乘坐，以防发生危险。
- 6、不私自参加行程以外的活动或项目。
- 7、游客参加行程中安排的危险性较大的活动或项目（包括但不限于：骑马、攀岩、漂流、滑雪、潜水、滑板、蹦极），应严格遵守安全注意事项，并在相关工作人员指导下进行游玩，同时穿戴相应的安全装备（安全帽、护具、专业登山鞋等）。
- 8、患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压者以及其他等疾病或身体情况不允许的游客，切勿参加危险性较大的活动或项目（包括但不限于：骑马、攀岩、漂流、滑雪、潜水、滑板、蹦极）。
- 9、经过危险地段（山路或泥泞道路等），应注意安全不要打闹嬉戏，不相互拥挤等，前往险峻处游览，不要攀登、攀爬等。
- 10、参观游览时，听从导游或领队安排，不得擅自离队，单独游玩。
- 11、外出旅游要带好证件（身份证、护照等），随身携带保管好贵重物品，不要将证件或贵重物品交予陌生人保管。
- 12、夜间或自由活动期间出行，游客应当选择自身能够控制风险的范围内活动，并告知导游或领队，同时注意安全。
- 13、老年人、未成年人、残疾人等旅游者，旅游中遇身体不适，不要强求和存侥幸心理，应立即就医，并告知导游或领队。
- 14、旅游期间不得乱扔烟头和火种。
- 15、如遇（雨天、雪天、塌方、险路等）或易滑区域，应注意安全，慢行、缓行、绕行。
- 16、当旅游目的地国家政治动荡或突发事件频繁发生时，请谨慎前往。
- 17、如遇旅游突发安全事故，及时向事发地有关公安、交通、旅游主管部门报警，并快速联系医院提供救助，组织

必要的自救。出境游应向我国驻当地外交机构报告救助，请求境外有关部门协助开展医疗急救、财产保护、安置安抚和游客转移等工作。

二、交通安全注意事项

- 1、在旅游中听从导游和领队安排，记住集合时间、地点、车型、车牌等。
- 2、遵守目的地交通规则。
- 3、乘坐交通工具时，要系好安全带，不要将身体任何部位伸出窗外，在交通工具停稳后方可离开；上下交通工具时，须排队等候，讲究文明礼貌，并优先照顾老人、儿童、妇女，切勿拥挤，打闹嬉戏，以免发生意外。
- 4、不带危险或易燃易爆物品上车。
- 5、车辆行驶中，不得与驾驶员交谈，不得向车外抛弃物品。
- 6、进入机场、火车站、车站、码头等公共场所，应严格遵守（机场、火车站、车站、码头等）公共场所的安全规定。

三、食宿安全注意事项

- 1、旅途中购买食品要注意食品质量，不要购买“三无”（无生产日期、厂家、地址）商品。
- 2、旅途中要注意食品安全卫生，不吃生食、刺身、不吃景区或街头无证摊点供应的小吃，不饮酒，不暴饮暴食。
- 3、携带贵重物品入住酒店时，应及时办理贵重物品寄存，行李物品不脱离视线。
- 4、入住酒店后，须了解酒店安全通道位置和安全疏散示意图；须检查酒店为你所配备的用品（卫生间防滑垫等）是否齐全，有无破损，如有不全或破损，请立即向酒店服务员或导游或领队报告。如因酒店原因，未能配备，请游客小心谨慎，防止发生意外。
- 5、不要将住宿酒店房号告诉陌生人；不要让陌生人进入房间；出入房间要锁好房门，关好窗户。
- 6、不要翻越酒店门窗或阳台围栏。在酒店或者餐厅光滑路面行走时小心行走，防止摔到损伤。

四、购物娱乐安全事项

- 1、不要轻信流动推销人员的商品推荐；不要随商品推销人员到偏僻地方购物或取物；无意购买时，不要向商家问价或还价，购物时应向商家索取正式发票。
- 2、要细心鉴别商品真伪，不要急于付款购物。
- 3、在自由活动期间外出不要单独行动，不要参与涉嫌违法的娱乐活动。

五、其他安全注意事项

- 1、老年人或未成年人参团,需家属或朋友陪同参加，并签订《健康证明》和《免责声明》。
- 2、旅游车辆严禁超载,未成年小童及婴儿均需占有车位。
- 3、凡患有心脏病、高血压、醉酒、怀孕或身体不适者不要浸泡温泉。
- 4、孕妇参团,请事先告知，不得隐瞒。
- 5、进入少数民族地区游玩时，请尊重当地少数民族的风俗和信仰,避免与当地居民发生冲突。
- 6、参加游览时，穿运动鞋或平底鞋(不要穿新皮鞋、高跟鞋和硬底鞋),避免摔伤及扭伤。

本人已详细阅读此行程及备注，同意并遵守约定及旅行社安排。

游客签名：_____ 日期：_____